

Valeoproの日

スタジオスケジュール 9月22日(日)

時間	ジム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	時間
9:30					9:30
			9:40~ストレッチ		
10:00					10:00
30	はじめてサーキット		10:15~(45) やさしいエアロ 堤		30
11:00	フリーサーキット				11:00
30	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:15~(45) ビギナーエアロ 保積	11:15~(45) やさしいヨガ 佐野		30
12:00					12:00
30			12:15~(45) オリジナルエアロ 堤		30
13:00				「上半身のかなめ肩 甲骨!! ~動きを良くして見 た目年齢-8才!	13:00
30		13:10~(30) ボールEx		13:30~(45) ここにコヴァレオ講座 伝田 和恵	30
14:00	はじめてサーキット	14:00~(45) やさしいエアロ 八木	13:45~(45) 膝・腰・肩すっきり スタッフ		14:00
30					30
15:00	フリーサーキット		14:45~(60) オキシジェノ 伝田		15:00
30	常時参加可能				30
16:00	お気軽にご参加ください	16:15~(30) リンパストレッチ	16:00~(45) ラテンエアロ 木村		16:00
30					30
17:00		17:00~(30) パンプ&シェイプ 高橋	17:00~(30) コアトレーニング 木村		17:00
30					30
18:00					18:00
30		フィットネスエリア終了時間【18:30】			30
19:00		最終チェックアウト時間【19:00】			19:00

定員 プログラムはレッスン開始15分前から掲示板前にて整理券を配布いたします。